

[L'INVITÉ] Le docteur Jean-Louis L'hirondel a dénoncé, dès 1996, le dogme de la nocivité des nitrates. La recherche médicale démontre, aujourd'hui, leurs bienfaits.

« Nitrates : que des bénéfices santé à la clé »



« Erreur manifeste

► **Les griefs énoncés** à l'égard des nitrates alimentaires durant les années 1940-50 sont aujourd'hui totalement dépassés. Au contraire, au cours des vingt-cinq dernières années, de nombreux travaux, émanant de la recherche médicale internationale, sont venus montrer leurs effets bénéfiques. La contre-enquête de *La France agricole* (mars 2013) a, du reste, bien montré ce renversement d'approche.

En juin 2014, une Conférence internationale, réunissant de nombreux scientifiques provenant notamment des Etats-Unis, du Royaume-Uni et des pays scandinaves, s'est tenue à Cleveland (Etats-Unis). Elle était consacrée, d'une part, à la biologie et à l'application thérapeutique de l'oxyde nitrique, d'autre part, au rôle des ions nitrate et nitrite en physiologie, physiopathologie et thérapeutique. Ces conférences ont lieu tous les deux ans. Il s'agit déjà de la sixième édition sur les effets biologiques

des nitrates ! Pourquoi n'y a-t-il aucun écho en France de ces avancées, hormis dans vos colonnes et dans *Science et Vie* ?

« Pourvoyeur de NO

► **On sait que** les nitrates alimentaires, qui proviennent principalement des légumes (notamment salade, épinards et betterave rouge), ont une action vasodilatatrice, diminuent la tension artérielle, exercent un effet anti-agrégant plaquettaire, et préviennent les maladies cardiovasculaires. Ces actions, très bénéfiques de l'ion nitrate apporté par l'alimentation, s'exercent par l'intermédiaire de l'oxyde nitrique (NO) qu'ils contribuent à former dans l'organisme.

► **Le même effet bénéfique cardiovasculaire** est, notons-le, apporté par l'exercice physique et le sport. Ces activités participent, en effet, à augmenter, non plus indirectement mais directement, la synthèse d'oxyde nitrique, qui a alors lieu principalement dans les cellules de l'en-

dothélium vasculaire.

► **A juste raison**, les autorités sanitaires conseillent de pratiquer régulièrement du sport. Le sport est pourvoyeur de NO. Egalement, elles conseillent de manger régulièrement des légumes, mais elles ne donnent pas véritablement la raison de leur recommandation. Or, celle-ci est justifiée car les légumes apportent de fortes quantités de nitrates. Au terme d'une étude publiée au printemps, une équipe de scientifiques du King's College de Londres envisage même qu'ils expliquent, en partie, les bienfaits du régime méditerranéen.

► **Le silence des autorités sanitaires** à ce sujet étonne. L'étonnement est plus grand lorsque l'on constate que ces mêmes autorités continuent d'exiger une limitation à 50 mg/l des teneurs en nitrate de l'eau de boisson : une mesure contraire à la santé cardiovasculaire de l'ensemble de la population et une gabegie financière. **Propos recueillis par Ph. Pavard**